

**PENGARUH *PILATES EXERCISE*
TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA ANGGOTA GYM
ISOMETRIC PILATES JAKARTA**

SKRIPSI



Diajukan guna melengkapi tugas dan syarat untuk menyelesaikan program
Pendidikan S1 Fisioterapi

Disusun Oleh :

SURTI WARDANI

J 120121018

**PROGDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

***PENGARUH PILATES EXERCISE
TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA ANGGOTA GYM ISOMETRIC
PILATES JAKARTA***

Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program Studi S-1 Fisioterapi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Januari 2015

Disusun Oleh:

Nama : Surti Wardani

Nomor Induk Mahasiswa : J 120121018

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI
PENGARUH PILATES EXERCISE
TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA ANGGOTA GYM ISOMETRIC
PILATES JAKARTA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi Program Studi S-1
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Pembimbing I

Pembimbing II

Umi Budi Rahayu, S.St.Ft., S.Pd., M.Kes

Wahyuni, S.St. Ft., M.Kes

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

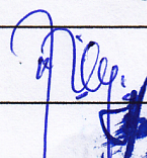
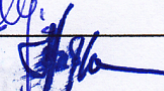

S-1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari: Jumat, tanggal: 23 Januari 2015 dan waktu: pukul 10.00 – 11.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: Surti Wardani , NIM: J 120121018 dengan judul skripsi **“PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA ANGGOTA GYM ISOMETRIC PILATES JAKARTA ”**.

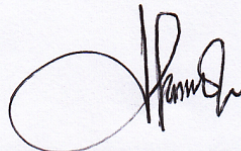
Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Umi Budi Rahayu, S.St. Ft, S.Pd., M.Kes	23 Januari 2015	
2. Isnaini Herawati, S.St. Ft, S.Pd., M.Sc	23 Januari 2015	
3. Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis	23 Januari 2015	

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui oleh,

Koordinator Skripsi



Dwi Kurniawati, SST.Ft., M.Kes

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Fisioterapi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Januari 2015

Tim Penguji Skripsi

- | Nama Penguji | Tanda tangan |
|--|---|
| 1. Umi Budi Rahayu, S.St. Ft, S.Pd., M.Kes | () |
| 2. Isnaini Herawati, S.St. Ft, S.Pd., M.Sc | () |
| 3. Dwi Rosella K, S.Fis., M.Fis | () |

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Suwadji, M.Kes.

PERNYATAAN

Nama : Surti Wardani

Nim : J 120121018

Fakultas : Ilmu Kesehatan

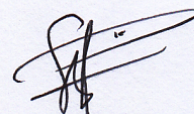
Jurusan : S-1 Fisioterapi Transfer

Judul Skripsi : ***“PENGARUH PILATES EXERCISE
TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA
ANGGOTA GYM ISOMETRIC PILATES
JAKARTA”.***

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, JANUARI 2015

Peneliti



Surti Wardani

MOTTO

**PENDIDIKAN BUKANLAH HAL UNTUK MEMPELAJARI FAKTA TETAPI
MELATIH OTAK UNTUK BERPIKIR**

**SESEORANG YANG MEMBUKA PINTU SEKOLAH, DIA MENUTUP PINTU
PINTU PENJARA**

PERSEMBAHAN

Ucap syukur kupanjatkan hanyalah pada-Mu ALLAH SUBHANAHUWA TA'ALA yang telah memberikan aku kehidupan yang bermakna dalam hidupku, memberikan kesehatan dan serta kemudahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Allah SWT Rob Semesta Alam, Nabi Muhammad SAW Pemimpin Umat Muslim, Islamku, Indonesiaku tercinta dan almamaterku yang saya banggakan.
2. Kedua orang tuaku, Bapak dan Ibuku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, do'a, dan materi yang tiada hentinya dan tiada terhitung. Karena kalianlah penulis bisa seperti sekarang ini.

KATA PENGANTAR



Puji syukur setinggi – tingginya saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan nikmat, rahmat, hidayah, dan inayah – Nya. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang senantiasa melimpahkan curahan kasih sayang dan dorongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA ANGGOTA GYM ISOMETRIC PILATES JAKARTA”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Dr. Soewadji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.St. Ft, S.Pd., M.Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Umi Budi Rahayu, S.St. Ft, S.Pd., M.Kes selaku Pembimbing I

5. Ibu Wahyuni, S.St. Ft. M.Kes selaku Pembimbing II
6. Segenap dosen – dosen pengajar di Program Studi Fisioterapi khususnya S1 Fisioterapi Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbinganya selama ini.
7. Ibu, bapak, adik – adikku tersayang, dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
8. Suami tercintaku yang selalu memberikan support yang tidak pernah terputus dan calon bayiku yang selalu memberi semangat lebih.
9. Sahabat - sahabatku Fitrandi, Nindi, Fathia, Anna, Aji, mami Husna, mas Adi, Dilla, Dhana, Wahyu dan semua yang tak bisa disebutkan satu per satu.
10. Teman-teman seperjuangan di S1 Fisioterapi transfer angkatan 2012
11. Owner, terapis, dan karyawan Gym Isometric Pilates, terimakasih banyak atas kerja samanya.
12. Mbak Lina selaku senior trainer di Gym Isometric Pilates, terimakasih atas share ilmu dan sikap ‘welcome’nya.
13. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun atas kekurangan dalam penulisan ini mohon diutarakan kepada penulis.

Surakarta, 23 Januari 2015

Surti wardani

RINGKASAN

(Surti Wardani 2015, 30 Halaman)

PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP INDEX MASSA TUBUH PADA ANGGOTA GYM ISOMETRIC PILATES JAKARTA

Index Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan (membandingkan) berat badan dengan tinggi badan. Walaupun dinamakan "indeks", IMT sebenarnya adalah rasio atau nisbah yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).

Berat badan yang berlebih ini dalam perhitungan Index Massa Tubuh (IMT) menurut *World Health Organization* (WHO) masuk dalam golongan lebih dari 30, dengan nilai batas normal 20-29 (WHO, 2003). Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor munculnya permasalahan seperti *cardiovascular*, diabetes, hipertensi dan permasalahan kesehatan lainnya.

Aktifitas fisik menjadi salah satu rekomendasi untuk mengatasi permasalahan ini, dengan cara yang mudah dan tidak terlalu memakan banyak waktu. Aktivitas fisik yang baik digunakan untuk mengatasi berat badan berlebih ini adalah aktivitas dengan desain untuk menghilangkan berat badan dan kandungan lemak.

Pilates exercise yang dalam gerakannya memiliki 6 unsur yang memuat keseimbangan *body and soul* yang dalam penerapannya lebih banyak melakukan gerakan isometrik dan kontrol pernafasan, akan membantu dalam pembakaran kalori pada bagian tertentu secara perlahan dan terkontrol. Pernafasan disertai peregangan setelah penguatan pada otot perut, pinggul, punggung dan lengan akan membuat komposisi otot menjadi lebih padat dan kencang dan tetap fleksibel. Selain itu pilates bisa membangun massa otot tanpa lemak dan juga bisa memberikan penampilan yang lebih proporsional.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2015

SURTI WARDANI

**“PENGARUH PILATES EXERCISE TERHADAP INDEX MASSA TUBUH
PADA ANGGOTA GYM ISOMETRIC PILATES JAKARTA ”.**

Latar belakang : Aktifitas fisik menjadi salah satu rekomendasi untuk mengatasi permasalahan ini, dengan cara yang mudah dan tidak terlalu memakan banyak waktu. Aktifitas fisik yang baik digunakan untuk mengatasi berat badan berlebih ini adalah aktivitas dengan desain untuk menghilangkan berat badan dan kandungan lemak. Salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan adalah *Pilates exercise* yang memiliki enam prinsip latihan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *Pilates exercise* dengan Index Massa Tubuh.

Metode penelitian : Jenis penelitian adalah penelitian *observasional* dengan desain *retrospektif*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang diambil melalui metode *Purposive sampling*, pengukuran dalam penelitian menggunakan alat ukur berupa pengukur berat badan dan pengukur tinggi badan sedangkan pengukuran BMI menggunakan parameter dari DEPKES.

Hasil : Dari hasil uji komparatif *paired sampel t test* mendapatkan hasil $p < 0,05$ pada pengaruh *Pilates exercise* terhadap perubahan semua kategori BMI .

Kesimpulan: Ada pengaruh antara *Pilates exercise* dengan Index Massa Tubuh.

Kata kunci : *Pilates exercise*, Index Massa Tubuh, Pengaruh,

ABSTRAK

**PHYSIOTHERAPY S-1 PROGRAM
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS, 2015**

SURTI WARDANI

"THE INFLUENCE OF PILATES EXERCISE CONCERNING BODY MASS INDEX ON MEMBER GYM ISOMETRIC PILATES JAKARTA".

Background : Physical Activity is one of the recommendations to address this issue, in a way that is easy and not very time consuming. Good physical activity used to tackle excess body weight are by design to eliminate weight and fat content. One physical activity that can be used is a Pilates exercise that has six principles of exercise.

Objective : This study aimed in this research is to know the influence of pilates exercise with body mass index.

Research method : This type of research is research observational with design retropektif. The sample in research using a measurement tool for measuring weight and height while measuring the BMI measurement using the parameters of the Department of health

Results : The results of comparative tests of paired samples t test get results on the effect of $0.05 p <$ Pilates exercise to changes in all categories of BMI.

Conclusion: there are influences between pilates exercise with body mass index.

Key words: Pilates exercise, Body Mass Index, influence,

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	ii
HALAMAN SAMPUL DALAM	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENETAPAN PENGUJI.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	x
HALAMAN RINGKASAN.....	xii
HALAMAN ABSTRAK.....	xiii
HALAMAN DAFTAR ISI	xv
HALAMAN DAFTAR TABEL	xix
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xx
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	

A. Kerangka Teori.....	5
1. <i>Pilates Exercise</i>	5
2. Index Massa Tubuh	9
3. Pengaruh <i>Pilates exercise</i> terhadap Index Massa Tubuh	11
B. Kerangka Berpikir	14
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesa.....	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
1. Lokasi Penelitian	16
2. Waktu Penelitian	16
B. Metodologi Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	17
D. Variabel	18
E. Definisi Operasional	18
F. Instrument Penelitian	19
G. Jalannya Penelitian.....	19
H. Teknik Analisa Data.....	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	21
1. Karakteristik responden menurut umur	21

2. Hasil nilai Indeks Massa Tubuh berdasarkan DEPKES	22
3. Hasil nilai perubahan Indeks Massa Tubuh.....	22
B. Analisis Data	23
1. Uji normalitas data <i>Pilates exercise</i> dengan Indeks Massa Tubuh kategori gemuk	23
2. Hasil pengaruh pemberian <i>Pilates exercise</i> dengan Indeks Massa Tubuh semua kategori	24
C. Pembahasan	24
1. Karakteristik Responden.....	24
2. Pengaruh pemberian <i>Pilates exercise</i> terhadap Indeks Massa Tubuh pada semua kategori.	25
D. Keterbatasan Penelitian	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Index Massa Tubuh	11
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur	14
Tabel 4.2 Distribusi hasil nilai kategori Indeks Massa Tubuh menurut DEPKES 22	
Tabel 4.3 Distribusi hasil nilai perubahan kategori Indeks Massa Tubuh menurut DEPKES	22
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasar Umur	23
Tabel 4.5 Hasil uji <i>Kolmogorov Smirnov test</i> Index Massa Tubuh	23
Tabel 4.6 Hasil uji <i>Wilcoxon Test</i>	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pilates exercise</i>	7
Gambar 2.2 Kerangka berpikir.....	14
Gambar 2.3 Kerangka konsep	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Responden

Lampiran 2 Uji Data SPSS

Lampiran 3 Dokumentasi